

### ❖ شرح انجام تست

جنین طبیعی دوره‌های خواب و بیداری ۲۰ تا ۴۵ دقیقه ای دارد که طول این دوره‌ها با پیشرفت حاملگی افزایش می‌یابد. با حرکات بدن جنین، تعداد ضربان قلب جنین افزایش می‌یابد. سن حاملگی، تسریع و یا واکنش پذیری ضربان قلب جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با بالا رفتن سن حاملگی، درصد تعداد حرکات بدنی همراه با تسریع ضربان افزایش پیدا می‌کند. تست بدون استرس یا افزایش تعداد ضربان قلب جنین در پاسخ به حرکات جنین به عنوان نشانه‌ای از سلامت جنین محسوب می‌شود. در حال حاضر تست بدون استرس پرکاربردترین روش اولیه‌ای است که برای ارزیابی سلامت جنین بکار می‌رود.



### ✓ چندقلوبی

- ✓ پارگی کیسه آب به طور خود به خودی
- ✓ مرده زایی قبلی
- ✓ کاهش حرکت جنین

### ❖ روش انجام تست

مادر در وضعیت نیمه نشسته و خوابیده به طرف چپ قرار می‌گیرد سپس مبدل اولتراسونیک یا وسیله تبدیل کننده حرکات به صدا پس از آغشته شدن به ژل مخصوص توسط کمر بند در قسمتی که ضربان قلب بصورت واضح شنیده می‌شود قرار می‌گیرد. فشار خون مادر قبل از شروع تست و سپس هر ۱۰ دقیقه چک می‌شود چنانچه افت و یا افزایش ناگهانی فشار خون مشاهده شود وضعیت اصلاح شده و مجدداً تست انجام می‌شود.

مدت انجام این تست ۲۰ دقیقه می‌باشد و انجام این تست بسیار آسان است. در برخی دستگاه‌ها دکمه‌ای تعبیه شده دارد به مادر داده می‌شود تا با حرکت جنین، با فشار دادن آن دکمه، حرکت جنین را بر روی نوار ثبت کند.

### ❖ زمان انجام تست

این تست بعد از ۲۶ تا ۲۸ هفتگی بارداری توصیه می‌شود.

### ❖ فواصل انجام تست

- ✓ هفته‌ای یکبار (شروع در هفته ۳۵-۳۲ حاملگی) در موارد:
  - مرده زایی قبلی
  - بیماریهای مزمن مادر
- ✓ هفته ای دو بار در موارد:
  - پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی
  - دوقلوبی با اختلاف واضح بین دو قل
  - محدودیت رشد داخل رحمی
  - کم شدن مایع آمنیوتیک یا مایعی که جنین در آن شناور است انجام می‌گردد.

### ❖ عوامل مؤثر بر حرکات جنین

- ✓ محرک نور و صدا باعث افزایش تعداد حرکات جنین می‌شود.
- ✓ میزان قند خون مادر (با کاهش قند خون مادر، تعداد حرکات جنین کمتر می‌شود).
- ✓ سیکل خواب و بیداری (دوره‌های خواب جنین ۲۰ دقیقه می‌باشد که البته تا ۲ ساعت هم می‌تواند به طول بیانجامد).
- ✓ اضطراب و استرس مادر موجب کاهش حرکات جنین می‌شود.

### ❖ موارد کاربرد تست

- در کنترل حاملگی‌های پرخطر شامل:
  - ✓ مادر مبتلا به دیابت
  - ✓ فشارخون بالا و القا شده توسط حاملگی
  - ✓ تأخیر در رشد داخل رحمی

## ❖ عوامل موثر در کاذب شدن تست

- ✓ نارسایی شدید جنین و سن حاملگی بین ۲۸-۳۰ هفته
- ✓ کم آبی شدن بدن مادر
- ✓ انجام تست در دوره‌های خواب جنین
- ✓ استفاده مادر از الکل و داروهای آرامبخش و خواب آور.

## ❖ معیارهای ارزیابی تست بدون استرس

در این آزمون، جنین در ۵ مورد باید نمره کسب کند. به هر کدام از موارد زیر نمره صفر (غیرطبیعی) یا نمره ۲ (طبیعی) داده می‌شود.

- ✓ تون عضلانی
  - ✓ حرکات جنینی
  - ✓ حرکات تنفسی
  - ✓ میزان مایع آمنیوتیک
  - ✓ ضربان قلب
- نمره زیر ۶ نگران کننده است و ممکن است زایمان سزارین یا القای زایمان طبیعی لازم باشد، نمره ۶ حد مرز است و آزمون باید تا زمان تولد، هر روز تکرار شود.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت احساس کاهش حرکات جنین و یا وجود شرایط حاملگی پرخطر
- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک